

Sophie Blino : rencontre avec une passionnée !

En ce début de saison, j'ai pu rencontrer Sophie Blino, licenciée à l'Athlétic Club Chapelain. Sophie m'a reçu avec gentillesse, chez elle, à Treillières. Elle nous dévoile, ici, comment elle a débuté, et ce qui l'a incité à courir. Pour elle, un maître mot : le plaisir. Portrait d'une passionnée !

Peux-tu te présenter aux lecteurs du site ?



«... Je cours au club depuis dix ans, un petit peu plus. Le temps passe vite. Je suis arrivé en 97. Ça fait donc 13 ans. Mon papa (que l'on voit sur la photo ci-contre) qui courait, est un ancien coureur à pied, un bon coureur. Il me poussait, me poussait. J'adorais le sport et je faisais du basket à l'époque. Il me poussait énormément pour que je vienne courir. Et puis, un jour, je me suis décidé. J'ai fait une course en non-licenciée. C'était à La Cholière... Et là, j'ai gagné. Ce qui m'a hyper motivé. Voilà, ça m'a permis de me licencier ensuite. Donc, ça fait plus de vingt ans que je suis dans la course à pied, avec une petite interruption quand même... Le temps de faire deux enfants ! »

Pratiques-tu d'autres activités ?

«Non, je n'ai pas trop le temps, parce que je m'entraîne beaucoup... J'aime marcher. Dès que je peux, je marche avec ma maman, ma famille. Je fais du vélo, aussi. C'est toujours dans le souci de récupérer, par rapport à une course... Beaucoup de vélo, de marche. Je lis, et comme je travaille, que mon travail me prend beaucoup de temps, après les préparations de classes, je n'ai pas trop de créneau pour faire autre chose ! »

Que fais-tu comme travail ?

«... Je travaille à La Chapelle (elle rit). Je suis institutrice. Mais, maintenant on ne dit plus ça. On dit professeur des écoles ! »

Revenons à la course à pied... Comment gères-tu une semaine d'entraînement ?

«... J'ai à peu près quatre à cinq entraînements par semaine. C'est souvent le soir, après le travail. Ça se fait très bien. Je vais à l'entraînement comme aussi naturellement que quelqu'un qui va aller faire dix minutes à pied pour chercher son pain. Ça fait partie de la vie. Ce sont des choses qui me sont essentielles, aller à l'entraînement... Ça fait partie de l'hygiène de vie, tu vois. Je suis tellement habituée que ce sont des automatismes. C'est un sport qui me ressource énormément. L'équilibre essentiel dans ma vie ! »

Quel bilan tires-tu de la saison passée ?

«J'ai fait une bonne saison. Dans l'ensemble, je suis quand même régulière. C'est une de mes qualités. Je n'ai pas de souvenir d'une mauvaise saison, où que je sois passée à côté. Je suis très régulière depuis des années. C'est dû aussi à un souci de ne pas trop cumuler les compétitions, de ne pas en faire trop pour me préserver. Ça peut paraître beaucoup, quatre à cinq entraînements par semaine. Mais, ce n'est pas cinq entraînements où je tire dessus. Tu es toi-même athlète... Quand tu as une séance difficile sur piste, le lendemain, c'est un entraînement, mais un footing de récup... Je suis satisfaite de ma dernière saison. C'est surtout

le cross qui compte pour moi. L'objectif, c'était d'aller encore aux championnats de France cette année. Je sais bien que ça ne durera pas éternellement, mais je fais 97e et 13e VF, donc être dans le top 100, je suis contente. J'essaie toujours de viser dans le top 100, au scratch (classement toutes compétitions confondues), puis dans ma catégorie. Il ne faut pas oublier que les vétérans courent avec les espoirs et les séniors... On l'a déjà dit aux instances supérieures. Ils prennent note... Me qualifier pour le championnat de France, c'est déjà un objectif atteint. Quand je n'aurai plus cet objectif-là, ça voudra dire que je commence à sentir les années qui pèsent (elle rit) ! »

Que peut-on te souhaiter pour l'avenir ?

«... (Elle réfléchit !) De courir le plus longtemps possible. Sans forcément avoir des résultats. Il faut toujours garder le plaisir de courir. Moi, j'ai la chance d'avoir cet immense plaisir de courir, et d'avoir des résultats. C'est vrai que ce n'est pas donné à tout le monde. C'est comme ça. C'est un double plaisir. Quand je n'aurai plus ça, je serai moins motivée pour les résultats. L'un ne va pas sans l'autre. Tu peux avoir le plaisir de courir sans avoir de résultat, mais par contre, vouloir des résultats, et ne plus avoir ce plaisir de courir... Non, ce n'est pas possible ! »

Autre chose à ajouter ?

«... (Elle réfléchit !) L'athlétisme, je suis tombé dedans... (elle rit !)... A Erdre Athlétisme, au moment où il y avait douze licenciés, je me suis présenté... Ils m'ont dit : vous pouvez venir chez nous, mais il existe un deuxième club à La Chapelle sur Erdre, où vous allez pouvoir trouver votre niveau. Ils ne me connaissaient pas et m'ont donné les coordonnées. J'ai eu Jean-Mi (Jean-Michel Civel). Il m'a dit : viens, il y a un truc En juin. On était fin mai. Il y aura des filles, tu verras, c'est sympa. Et je suis tombé sur Annick Quirion. C'est un des meilleurs souvenirs, de mon entrée à l'ACC, avoir eu la chance de faire la connaissance d'Annick... C'est la première fille avec qui j'ai parlé. Elle m'a emmené dans le Gesvres. J'en ai bavé parce que je reprenais. Je venais d'avoir Gaëtan (son fils). On devait courir 40 minutes, on a couru une heure et demie. Annick n'arrêtait pas de parler... Pour une entrée dans un club, et tomber sur Annick, tu n'as qu'une envie, c'est d'y rester. Pourtant, il y a des gens qui pourraient dire que l'on ne me voit jamais courir avec le club... Je m'entraîne seule. J'aime bien aller au stade, parce que j'ai un stade ici (à Treillières). Eh bien, je fais quand même le déplacement. Je travaille sur La Chapelle, donc parfois quand je sors du boulot, j'y vais. Ça ne dure pas longtemps, dix minutes. Tout le monde arrive, il y a une ambiance... Et puis, il n'y pas que l'ambiance des entraînements, il y aussi l'ambiance des compétitions, des cross... Il y a quelque chose qui fait qu'on se sent bien. On est content de faire partie de ce groupe-là. Ça aussi, ça motive (c'est aussi mon sentiment !)... J'ai un entraîneur à part, je n'ai pas le même. Je n'ai pas Marc (Marc Dieulangard), j'ai Jean-Claude Lorrain, quelqu'un de réservé, de très discret. Il a énormément bossé au SNAC (Stade Nantais Athlétic Club). C'est un ancien du SNAC. Il a travaillé vingt ans à entraîner pas mal de filles... !»

La saison 2009 /2010 de Sophie en cliquant sur
<http://bases.athle.com/asp.net/athletes.aspx?base=resultats&seq=96360>

Sophie BLINO

Née le 13 mars 1964 à Fontainebleau

Taille : 1,62m

Poids : 48 kg

Par David NICOLAS septembre 2010

